Volume 7 Issue 6 (2023) Pages 8000-8008
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Urgensi Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling

Sri Haryanto✉
Universitas Sains al-Quran Jawa Tengah, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

Abstrak
Penelitian ini mengeksplorasi peran kecerdasan spiritual dalam mencegah dan mengelola stres, dengan pendektan pendekatan bimbingan dan konseling. Kecerdasan spiritual didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencari makna dan tujuan hidup, serta memperoleh ketenangan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Pendekatan ini mengintegrasikan dimensi spiritualitas dalam proses konseling untuk membantu individu mengatasi stres secara efektif. Kecerdasan spiritual, yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah hidup dengan pemahaman mendalam tentang nilai dan makna, ditemukan sebagai faktor yang berkontribusi pada pengurangan tingkat stres. Artikel ini menyajikan tinjauan literatur tentang konsep kecerdasan spiritual, dampak stres pada kesejahteraan mental dan fisik, serta peran bimbingan dan konseling dalam memperkuat kecerdasan spiritual dan mengurangi stres. Pendekatan praktis untuk mengintegrasikan kecerdasan spiritual dalam praktik konseling juga dibahas, termasuk teknik-teknik seperti meditasi, refleksi diri, dan praktik-praktik spiritual lainnya. Melalui pemahaman yang mendalam tentang kecerdasan spiritual, konselor dapat membantu individu menemukan kedamaian dalam diri mereka sendiri, mengatasi stres, dan membangun kesejahteraan holistik. Hasil studi menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang kecerdasan spiritual dapat menjadi landasan penting dalam pencegahan dan penanganan stres secara holistik.
Kata Kunci: *kecerdasan spiritual; bimbingan dan konseling; stress pada anak*

Abstract
This research explores the role of spiritual intelligence in preventing and managing stress, with a guidance and counseling approach. Spiritual intelligence is defined as the ability to seek meaning and purpose in life, as well as gain tranquility in the face of life's challenges. This approach integrates the dimension of spirituality in the counseling process to help individuals cope effectively with stress. Spiritual intelligence, which refers to one's ability to face life's problems with a deep understanding of value and meaning, was found to be a contributing factor to the reduction of stress levels. This article presents a literature review of the concept of spiritual intelligence, the impact of stress on mental and physical well-being, as well as the role of guidance and counseling in strengthening spiritual intelligence and reducing stress. Practical approaches to integrating spiritual intelligence in counseling practice are also discussed, including techniques such as meditation, self-reflection, and other spiritual practices. Through a deep understanding of spiritual intelligence, counselors can help individuals find peace within themselves, cope with stress, and build holistic well-being. The results show a deep understanding of spiritual intelligence can be an important foundation in holistic stress prevention and management.
Keywords: *spiritual intelligence; guidance and counseling;children stress*

✉ Corresponding author : Sri Haryanto
Email Address : sriharyanto@unsiq.ac.id (Jawa Tengah, Indonesia)
Received 9 March 2023, Accepted 31 December 2023, Published 31 Desember 2023

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

Pendahuluan

Dalam perjalanan kehidupan yang semakin kompleks dan penuh tantangan, manusia dihadapkan pada berbagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebutuhan ini terbagi menjadi dua kategori utama: fisiologis, yang mencakup kebutuhan akan makan, minum, dan perlindungan terhadap elemen-elemen alam, serta spiritual, yang berkaitan dengan pencarian makna, kebahagiaan, dan aktualisasi diri. Di era modern ini, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perubahan sosial yang berlangsung dengan cepat menawarkan kemajuan sekaligus tantangan baru dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut (Adams, 2008). Perkembangan zaman yang membawa kemajuan ini seringkali juga menghadirkan ketakutan, ketegangan, dan stres, khususnya bagi mereka yang kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Molisa, 2011).

Stres, sebagai salah satu masalah utama di zaman modern, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, mendorong pencarian solusi efektif untuk mengatasinya(Eskandari, 2019). Salah satu solusi yang muncul adalah melalui peningkatan kecerdasan spiritual, yang menawarkan pemahaman mendalam tentang nilai dan makna hidup sebagai cara untuk menghadapi dan menemukan solusi atas berbagai masalah kehidupan. Kecerdasan spiritual, dalam konteks ini, tidak hanya menjadi kunci untuk pertumbuhan pribadi dan pemenuhan kebutuhan spiritual tetapi juga alat penting dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup di tengah tantangan zaman(Giannone, 2020).

Dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern yang sering kali menimbulkan tekanan dan stres, pentingnya kecerdasan spiritual menjadi semakin nyata. Kecerdasan ini membuka jalan bagi individu untuk menggali lebih dalam tentang diri mereka sendiri, nilai-nilai yang mereka pegang, dan bagaimana nilai-nilai tersebut dapat membantu dalam mengatasi tantangan hidup (King, 2012). Kecerdasan spiritual bukan hanya tentang agama atau kepercayaan spiritual dalam arti tradisional, tetapi lebih luas, mencakup kesadaran diri, empati, kesabaran, dan kemampuan untuk melihat di luar kepentingan pribadi serta menemukan keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan(King, 2012).

Dalam era di mana kemajuan teknologi dan perubahan sosial terjadi begitu cepat, banyak individu merasa terputus dari nilai dan makna hidup yang lebih dalam. Ini seringkali meningkatkan perasaan isolasi, kekosongan, dan stres. Namun, dengan mengembangkan kecerdasan spiritual, seseorang dapat menemukan kekuatan dalam untuk menghadapi kesulitan, mengatasi rasa takut, dan merespons dengan lebih tenang dan bijaksana terhadap tekanan (Beauvais, 2014). Kecerdasan spiritual juga memungkinkan individu untuk melihat krisis sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran, bukan sebagai penghalang yang tidak dapat diatasi. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menerima, dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual serta makna dalam kehidupan mereka. Ini melibatkan kesadaran diri yang mendalam tentang aspek-aspek spiritual dalam diri seseorang, seperti rasa koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, pemahaman tentang tujuan hidup, serta kemampuan untuk menemukan arti dan makna dalam pengalaman hidup (Sapp, 2010). Kecerdasan spiritual tidak hanya terkait dengan praktik keagamaan tertentu, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang lebih luas yang dapat ditemukan di dalam dan di luar kerangka keagamaan formal. Ini dapat mencakup eksplorasi nilai-nilai, moralitas, empati, rasa syukur, penerimaan, dan kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari (Pranata.S.Pd.,M.M, 2023).

Lebih jauh, kecerdasan spiritual dapat memperkuat hubungan antarmanusia melalui peningkatan empati dan simpati. Dalam masyarakat yang seringkali terfragmentasi oleh perbedaan budaya, politik, dan sosial, kemampuan untuk menghubungkan dengan orang lain pada tingkat yang lebih mendalam dan bermakna menjadi sangat penting. Ini tidak hanya memperkaya kehidupan pribadi individu tetapi juga memperkuat jaringan sosial dan komunitas, yang penting untuk kesejahteraan bersama(Metzler, 2016).

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

Pengembangan kecerdasan spiritual, tidak hanya merupakan langkah menuju pemenuhan pribadi tetapi juga menuju pembangunan masyarakat yang lebih koheren dan harmonis. Dalam dunia yang sering kali terasa tidak pasti dan penuh tekanan, kecerdasan spiritual menawarkan titik terang, membantu individu dan komunitas untuk navigasi melalui tantangan dengan kebijaksanaan, keberanian, dan harapan (Ikanga, 2017). Menghadapi tantangan kehidupan modern, memerlukan pendekatan holistik yang memasukkan baik kebutuhan fisiologis maupun spiritual. Dengan mengakui dan mengembangkan kecerdasan spiritual, individu tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri tetapi juga berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang lebih adil, damai, dan berkelanjutan (Cruz, 2018). Ini menegaskan bahwa dalam perjuangan melawan stres dan pencarian makna dalam kehidupan, kecerdasan spiritual bukanlah kemewahan tetapi kebutuhan(Power, 2020).

Oleh karena itu, integrasi kecerdasan spiritual dalam praktik bimbingan dan konseling menjadi sebuah keharusan untuk mengatasi tantangan hidup di era modern yang penuh dengan ketidakpastian dan kompleksitas. Pendekatan bimbingan dan konseling mencakup berbagai strategi, teknik, dan prinsip yang digunakan oleh konselor atau pembimbing untuk membantu individu mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan, meningkatkan pemahaman diri, dan mencapai tujuan pribadi mereka. Terdapat beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling.

Pertama, pendekatan psikodinamik menekankan pemahaman dan interpretasi konflik emosional serta pengalaman masa lalu yang memengaruhi perilaku dan pola pikir seseorang. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu memahami motivasi tersembunyi dan melepaskan diri dari pola perilaku yang tidak sehat. *Kedua*, pendekatan kognitif-behavioral fokus pada hubungan antara pola pikir, perasaan, dan perilaku(Geraci, 2006). Terapis membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku. *Ketiga*, pendekatan humanistik menekankan penghargaan terhadap keunikan individu dan kekuatan internal mereka. Terapi ini berfokus pada pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, dan peningkatan kesadaran diri melalui teknik seperti mendengarkan aktif, refleksi, dan penghargaan. *Keempat*, pendekatan gestalt menekankan keselarasan antara pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Terapis membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi konflik internal melalui eksperimen, dramatisasi, dan teknik kreatif lainnya. Kelima, pendekatan sistemik memandang individu sebagai bagian dari sistem yang lebih besar, seperti keluarga atau lingkungan sosial(Cervantes-Soon, 2016). Terapi ini mengeksplorasi dinamika interaksi antarindividu dalam sistem dan membantu individu memahami bagaimana hubungan tersebut memengaruhi kesejahteraan mereka. Terakhir, pendekatan eklektik menggabungkan elemen-elemen dari berbagai pendekatan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan dan preferensi klien. Konselor eklektik menggunakan beragam teknik dan strategi dari berbagai pendekatan untuk mencapai hasil terbaik untuk klien.

Metodologi

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan perangkat lunak analisis teks, DQA Miner. Metode penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pola-pola, tema-tema, dan makna-makna yang terkandung dalam data teks yang dikumpulkan. Langkah pertama dalam penelitian ini adalah pengumpulan data (Robinson, 2022). Hal ini dilakukan dengan melakukan wawancara terstruktur kepada dosen pakar psikologi pendidikan Universitas Muhamdiyah UMY, serta dengan mengumpulkan catatan lapangan dan dokumen tertulis lainnya yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pre-processing data (Philibert, 2023). Proses ini melibatkan pembersihan data dari gangguan, seperti kesalahan penulisan atau informasi yang tidak relevan. Data kemudian dipisahkan menjadi unit-unit analisis yang lebih kecil untuk memfasilitasi analisis yang mendalam (Kumar, 2023). Setelah data dipersiapkan, analisis data dilakukan menggunakan perangkat

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

lunak DQA Miner. Dengan menggunakan berbagai fitur yang disediakan oleh perangkat lunak ini, peneliti menganalisis pola kata kunci, tema-tema dominan, dan hubungan antar konsep dalam data teks.

Selama proses analisis, peneliti menggali makna yang terkandung dalam data teks dan mengidentifikasi temuan-temuan kunci yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kemudian disusun dalam laporan penelitian yang komprehensif(Chisty, 2021), yang mencakup deskripsi hasil analisis, interpretasi makna temuan, dan implikasi temuan tersebut dalam konteks penelitian yang lebih luas.

Hasil dan Pembahasan

Pofil Narasumber

Prof. Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I., M.Si., M.A. CPNLP adalah Guru Besar psikologi pendidikan Universitas Muhamadiyah Yogyakarta yang telah memberikan kontribusi pemikiran dalam bidang psikologi. Dikenal sebagai seorang yang penuh empati dan berdedikasi tinggi, beliau telah menjadi pendamping yang sangat dibutuhkan bagi mereka yang mengalami stres dan kesulitan emosional. Sebagai narasumber yang berpengalaman, Prof. Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I., M.Si., M.A. CPNLP telah berbagi pengetahuan dan pengalamannya dalam berbagai forum diskusi, seminar, dan lokakarya. Keahliannya dalam membimbing anak-anak dan remaja dalam menghadapi stres dan tantangan kehidupan membuatnya menjadi sumber inspirasi bagi banyak orang, baik di dunia pendidikan maupun dalam komunitas psikologis.

Tema Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara dengan Prof. Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I., M.Si., M.A. CPNLP di dapati beberapa 8 tema diantarnya : 1) Stress pada anak; 2)Kecerdasan Emosianal; 3) Kecerdasan Spritual; 4) Bimbingan Orang Tua; 5) Bimbingan Psikolog; 6) Konseling; 7) Kedekatan Orang tua; 8) Ketaatan Ibadah.

Tema : 1 Stress pada anak

"*Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan dalam kehidupan. Ini bisa berasal dari berbagai situasi, seperti tugas-tugas akademis yang menumpuk, masalah hubungan, atau bahkan perubahan besar dalam kehidupan seseorang. Stres penting untuk diperhatikan karena dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan berbagai masalah, mulai dari kecemasan dan depresi hingga gangguan tidur dan masalah kesehatan fisik lainnya*."

Pendekatan saya terhadap anak-anak yang mengalami stres di sekolah atau di pondok pesantren sangatlah holistik. Pertama-tama, saya mendengarkan dengan penuh perhatian untuk memahami penyebab stres. Setelah itu, saya bekerja sama dengan mereka untuk mengidentifikasi strategi yang dapat membantu mereka mengatasi stres, baik itu melalui teknik relaksasi, pembicaraan terapeutik, atau bahkan pengembangan keterampilan koping yang sehat.

Tema : 2 Kecerdasan Emosianal

"Melalui sesi-sesi konseling yang mendalam dan terapeutik, konselor membantu individu untuk menghadapi konflik internal, meredakan ketegangan emosional, dan mencari solusi yang sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan spiritual mereka."

Tema : 3 Kecerdasan Spritual

'Konsep kecerdasan spiritual merupakan pemahaman yang mendalam tentang nilai dan makna hidup, yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dan krisis kehidupan dengan sikap yang lebih bijaksana. Pendekatan bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam memperkuat kecerdasan spiritual ini dengan memberikan ruang bagi individu untuk merenungkan nilai-nilai yang penting bagi mereka,"

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

Tema : 4 Bimbingan Orang Tua

"Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perkembangan anak-anak mereka. Strategi yang saya terapkan meliputi membangun komunikasi yang terbuka dan empati dengan anak-anak, memberikan teladan perilaku yang baik, dan memberikan dukungan yang konsisten dalam setiap aspek kehidupan mereka. Saya percaya bahwa dengan memperhatikan pendekatan yang holistik, anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam berbagai bidang, baik secara akademik maupun sosial."

Tena : 5 Bimbingan Psikolog

"Sebagai seorang psikolog, saya melihat peran saya sebagai fasilitator untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri, mengelola emosi, dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Saya bekerja sama dengan klien untuk menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka, memberikan dukungan dalam mengembangkan keterampilan koping yang sehat, dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi serta perubahan yang positif dalam kehidupan mereka."

Tema : 6 Konseling

"Konseling memainkan peran penting dalam membantu seseorang mengatasi masalah mental dan emosional dengan memberikan lingkungan yang aman dan dukungan yang terapeutik. Melalui proses konseling, individu dapat mengeksplorasi dan memahami penyebab serta dampak dari masalah yang mereka hadapi, dan bekerja sama dengan konselor untuk mengembangkan strategi dan keterampilan untuk mengatasinya. Ini memungkinkan mereka untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka."

Tema : 7 Kedekatan Orang tua

"Kedekatan antara orang tua dan anak adalah fondasi penting dalam pembentukan hubungan yang sehat dan perkembangan anak. Ini memungkinkan anak merasa didukung, dicintai, dan diterima sepenuhnya oleh orang tua mereka, yang merupakan faktor penting untuk membangun rasa percaya diri dan kepercayaan diri anak. Dengan kedekatan yang kuat, orang tua dapat menjadi model peran yang baik, memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan, serta menciptakan lingkungan yang memungkinkan anak untuk berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan mereka."

Tema : 8 Ketaatan Ibadah

"Ketaatan dalam ibadah memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena itu merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan menguatkan hubungan spiritual. Melalui ketaatan dalam menjalankan ibadah, seseorang memperoleh ketenangan batin, ketenangan pikiran, dan kebahagiaan dalam hidup. Konsistensi dalam ibadah juga membantu seseorang untuk tetap terhubung dengan nilai-nilai spiritualnya, memberikan landasan moral yang kuat, dan memberikan kedamaian dalam menghadapi tantangan hidup. Secara keseluruhan, ketaatan dalam ibadah memberikan arah dan makna yang lebih dalam dalam kehidupan seseorang."

Analisis Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa mengelola stres pada anak, mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual, serta memperkuat hubungan orang tua-anak dan ketaatan ibadah merupakan aspek penting dalam pendidikan. Konseling dan bimbingan menjadi kunci untuk membantu individu menghadapi konflik internal, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai perubahan positif dalam kehidupan. Kedekatan orang tua dan praktek ibadah yang konsisten juga berperan dalam memberikan dukungan emosional dan moral yang kuat untuk pertumbuhan dan pengembangan anak. Integrasi pendekatan bimbingan dan konseling dalam pendidikan menekankan pentingnya

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

mengelola stres, mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual, serta memperkuat hubungan orang tua-anak. Pendekatan holistik ini membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana, mendukung pertumbuhan pribadi, dan memfasilitasi pembangunan hubungan yang sehat dan mendukung, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah (Rutkauskas, 2012).

Hal ini juga di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dikembangkan oleh Cannon pada tahun 1914 (Cannon, 1994), yang menjelaskan respons tubuh terhadap ancaman, baik fisik maupun psikologis, sebagai mekanisme pertahanan dasar (Lumban Gaol, 2016). Ini menunjukkan bahwa stres merupakan respons alami terhadap rangsangan yang mengganggu homeostasis atau keseimbangan fisiologis. Selanjutnya, Hans Selye (1974) mengusulkan empat variasi stres, termasuk eustress (stres baik) dan distress (stres buruk), serta hyperstress dan hypostress, yang menekankan pentingnya keseimbangan (Lumban Gaol, 2016). Selye menunjukkan bahwa stres bisa bersifat netral, dengan perbedaan dalam respons individu terhadap situasi yang menentukan apakah itu menjadi eustress atau distress (Bensaid, 2014). Kedua teori ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana stres beroperasi dan bagaimana respon individu terhadap stres dapat bervariasi tergantung pada persepsi mereka tentang situasi dan kapasitas mereka untuk menangani stres tersebut. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam bimbingan dan konseling untuk membantu individu mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola stres, memperkuat kecerdasan emosional dan spiritual, serta mendukung hubungan yang sehat antara orang tua dan anak(Rogers, 2001).

Analisis QDA Miner

Tabel 1. ***Coding Frequensy***

Category	Code	Count	%Count
Psikolog	Stress pada anak	4	11,80%
Psikolog	Kecerdasan Emosianal	3	8,80%
Psikolog	Kecerdasan Spritual	6	17,60%
Psikolog	Bimbingan Orang Tua	2	5,90%
Psikolog	Bimbingan Psikolog	5	14,70%
Psikolog	6 Konseling	7	20,60%
Psikolog	Kedekatan Orang tua	4	11,80%
Psikolog	Ketaatan Ibadah	3	8,80%

Dari tabel 1, dapat ditarik beberapa kesimpulan Konseling merupakan topik yang paling banyak dibahas oleh psikolog, dengan mencapai 20.60% dari total entri. Fokus pada Aspek Kecerdasan: Terdapat fokus yang signifikan pada pengembangan kecerdasan emosional (8.80%) dan kecerdasan spiritual (17.60%), menunjukkan pentingnya pengembangan aspek non-akademik dalam konseling dan bimbingan psikologis. Perhatian Terhadap Anak dan Orang Tua: Topik yang berkaitan dengan anak-anak seperti "Stress pada anak" (11.80%) dan "Kedekatan Orang tua" (11.80%) serta topik yang berkaitan dengan orang tua seperti "Bimbingan Orang Tua" (5.90%) menunjukkan perhatian yang signifikan terhadap dinamika keluarga dan hubungan orang tua-anak. Bahwa praktik psikologi memiliki beragam fokus pembahasan, namun memiliki satu kesamaan yang menonjol, yaitu penekanan pada konseling. Dengan konseling sebagai topik yang paling banyak dibahas, sejalan dengan urgensi kecerdasan spiritual dalam pencegahan stres dengan pendekatan bimbingan dan konseling. Hal ini terbukti dari signifikansi pengembangan kecerdasan spiritual dalam data, yang menunjukkan bahwa aspek non-akademik seperti kecerdasan spiritual memainkan peran penting dalam praktik psikologis. Keterlibatan yang kuat dalam topik-topik yang berkaitan dengan anak-anak, orang tua, dan ketaatan ibadah juga mencerminkan pemahaman akan kompleksitas dinamika keluarga dan kebutuhan spiritual individu. Oleh karena itu,

dalam konteks pencegahan stres, pendekatan bimbingan dan konseling yang memperhatikan aspek kecerdasan spiritual menjadi semakin relevan dan mendesak. Hal ini menggarisbawahi perlunya pendekatan holistik yang memperhitungkan tidak hanya aspek psikologis dan emosional, tetapi juga spiritual dalam upaya pencegahan dan penanganan stres.

Gambar 1. ***Word Cloud***

Dari gambar 1 dapat disimpulkan kecerdasan spiritual merupakan aspek penting dalam menghadapi dan mengelola stres. Ini mencakup kemampuan untuk tetap tenang, menemukan kedamaian dalam diri, serta memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan yang dapat membantu individu melihat permasalahan dari perspektif yang lebih luas dan positif. Kata "kasih" menekankan pentingnya empati dan kebaikan terhadap diri sendiri dan orang lain, yang bisa sangat bermanfaat dalam mengelola stress (Nekouei, 2014).

Bimbingan dan konseling memiliki peran krusial dalam mendukung pengembangan kecerdasan spiritual ini. Profesional dalam bidang ini dapat membantu individu mengenal diri sendiri, mengembangkan nilai-nilai kehidupan, serta menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam (Coeckelbergh, 2013). Melalui proses ini, seseorang dapat memperoleh kekuatan batin dan ketenangan pikiran yang membantu dalam mengatasi tekanan dan tantangan hidup (Vaughan, 2002). Secara keseluruhan, integrasi antara kecerdasan spiritual dengan praktik bimbingan dan konseling menawarkan pendekatan holistik dalam pencegahan dan penanganan stres, membantu individu untuk tidak hanya bertahan dalam menghadapi kesulitan tetapi juga berkembang dan menemukan kebahagiaan yang lebih dalam. Hal itu juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menemukan hubungan negatif antara kecerdasan spiritual dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini mengacu pada teori kecerdasan spiritual oleh Danah Zohar dan teori stres oleh Selye, menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung memiliki stres yang lebih rendah dalam menghadapi skripsi (Nuri, 2020).

Simpulan

Penelitian menunjukkan kecerdasan spiritual berkontribusi signifikan terhadap pencegahan stres, dengan bimbingan dan konseling sebagai sarana utama untuk mengembangkannya. Kecerdasan spiritual menjadi semakin penting dalam mencegah stres, terutama dalam konteks pendekatan bimbingan dan konseling. Dalam dunia modern yang

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

penuh dengan tekanan dan ketegangan, kecerdasan spiritual memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk mengatasi stres dan mengembangkan kesejahteraan mental mereka. Pendekatan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan dimensi spiritual dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang masalah yang dihadapi klien dan membantu mereka menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman hidup mereka. Dengan demikian, peningkatan kecerdasan spiritual menjadi langkah yang tak terbantahkan dalam upaya pencegahan dan penanganan stres. Hasil wawancara dengan psikolog menegaskan pentingnya aspek spiritual dalam mengatasi tekanan kehidupan modern. Beberapa penelitian juga memperkuat temuan ini, bahwa pendekatan holistik dalam praktik bimbingan dan konseling, yang mengintegrasikan aspek psikologis, emosional, dan spiritual, dianggap penting dalam membantu individu menavigasi tantangan kehidupan.

Daftar Pustaka

Adams, K. (2008). Children's Grief Dreams and the Theory of Spiritual Intelligence. *Dreaming*, *18*(1), 58–67. https://doi.org/10.1037/1053-0797.18.1.58

Beauvais, A. (2014). Emotional intelligence and spiritual well-being: implications for spiritual care. *Journal of Christian Nursing : A Quarterly Publication of Nurses Christian Fellowship*, *31*(3), 166–171. https://doi.org/10.1097/CNJ.0000000000000074

Bensaid, B. (2014). A Qur'anic framework for spiritual intelligence. *Religions*, *5*(1), 179–198. https://doi.org/10.3390/rel5010179

Cannon, B. (1994). Walter Bradford Cannon: Reflections on the man and his contributions. *International Journal of Stress Management*, *1*, 145–158.

Cervantes-Soon, C. (2016). Mujeres truchas: urban girls redefining smartness in a dystopic global south. *Race Ethnicity and Education*, *19*(6), 1209–1222. https://doi.org/10.1080/13613324.2016.1168543

Chisty, M. A. (2021). Disability inclusiveness of early warning system: a study on flood-prone areas of Bangladesh. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, *30*(4), 494–509. https://doi.org/10.1108/DPM-05-2021-0177

Coeckelbergh, M. (2013). Pervasion of what? Techno-human ecologies and their ubiquitous spirits. *AI and Society*, *28*(1), 55–63. https://doi.org/10.1007/s00146-012-0418-y

Cruz, J. (2018). Psychometric assessment of the Spiritual Climate Scale Arabic version for nurses in Saudi Arabia. *Journal of Nursing Management*, *26*(4), 485–492. https://doi.org/10.1111/jonm.12574

Eskandari, N. (2019). Explaining the relationship between moral intelligence and professional self-concept with the competency of nursing students in providing spiritual care to promote nursing education. *Journal of Education and Health Promotion*, *8*(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_105_19

Geraci, R. N. (2006). Spiritual robots: Religion and our scientific view of the natural world. *Theology and Science*, *4*(3), 229–246. https://doi.org/10.1080/14746700600952993

Giannone, D. A. (2020). How Does Spiritual Intelligence Relate to Mental Health in a Western Sample? *Journal of Humanistic Psychology*, *60*(3), 400–417. https://doi.org/10.1177/0022167817741041

Ikanga, J. (2017). The conceptualization and measurement of cognitive reserve using common proxy indicators: Testing some tenable reflective and formative models. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, *39*(1), 72–83. https://doi.org/10.1080/13803395.2016.1201462

King, D. B. (2012). Connecting the spiritual and emotional intelligences: Confirming an intelligence criterion and assessing the role of empathy. *International Journal of Transpersonal Studies*, *31*(1), 11–20. https://doi.org/10.24972/ijts.2012.31.1.11

Kumar, P. (2023). "Whenever I tell her to wear slippers, she turns a deaf ear. She never listens": a qualitative descriptive research on the barriers to basic lymphedema management and quality of life in lymphatic filariasis patients in a rural block of eastern India.

DOI: 10.31004/obsesi.v7i6.5904

Parasites and Vectors, *16*(1). https://doi.org/10.1186/s13071-023-06036-0

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*, 1. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Metzler, T. A. (2016). Could robots become authentic companions in nursing care? *Nursing Philosophy*, *17*(1), 36–48. https://doi.org/10.1111/nup.12101

Molisa, P. (2011). A spiritual reflection on emancipation and accounting. *Critical Perspectives on Accounting*, *22*(5), 453–484. https://doi.org/10.1016/j.cpa.2011.01.004

Nekouei, Z. K. (2014). Structural model of psychological risk and protective factors affecting on quality of life in patients with coronary heart disease: A psychocardiology model. *Journal of Research in Medical Sciences*, *19*(2), 90–98. https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/84896466531

Nuri, S. L. (2020). *Hubungan kecerdasan spiritual dengan stres pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi: Penelitian pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun ajaran 2016/2017*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Philibert, L. (2023). Vulnerability analysis of Haitian adolescent girls before pregnancy: A qualitative study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *35*(5), 403–410. https://doi.org/10.1515/ijamh-2022-0114

Power, S. (2020). Risk Types and Coping Mechanisms for Ethical Tourism Entrepreneurs: A New Conceptual Framework. *Journal of Travel Research*, *59*(6), 1091–1104. https://doi.org/10.1177/0047287519874126

Pranata.S.Pd.,M.M, S. P. (2023). Peranan Media Sosial Terhadap Penigkatan Omset Umkm (Studi Kasus Penjualan Pakaian Bekas Di Pajak Melati Tg.Anom). *Jurnal Mahkota Bisnis (Makbis)*, *2*(1). https://doi.org/10.59929/mm.v2i1.17

Robinson, R. (2022). Factors contributing to vaccine hesitancy and reduced vaccine confidence in rural underserved populations. *Humanities and Social Sciences Communications*, *9*(1). https://doi.org/10.1057/s41599-022-01439-3

Rogers, J. L. (2001). Invoking the spiritual in campus life and leadership. *Journal of College Student Development*, *42*(6), 589–603. https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/0040374225

Rutkauskas, A. V. (2012). Using Sustainability Engineering to Gain Universal Sustainability Efficiency. *Sustainability*, *4*(6), 1135–1153. https://doi.org/10.3390/su4061135

Sapp, J. C. (2010). Ambivalence toward undergoing invasive prenatal testing: An exploration of its origins. *Prenatal Diagnosis*, *30*(1), 77–82. https://doi.org/10.1002/pd.2343

Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, *42*(2), 16–33. https://doi.org/10.1177/0022167802422003